БЛЮДА ИЗ СВИНИНЫ В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ

Очень просто!



УДК 641/642
ББК 36.99
Б71

Составитель *Г. С. Выдревич*

Б 71 **Блюда** из свинины в микроволновой печи / [Сост. Г. С. Выдревич]. — М.: Эксмо; СПб.: Терция, 2008. — 64 с. — (Очень просто).

Микроволновая печь вошла в обиход около 50 лет назад, и с тех пор число ее поклонников постоянно растет. Она совершенствуется, у нее появляются новые и новые функции, и во многих домах из «помощницы» СВЧ-печь уже превратилась в основной домашний прибор.

Блюда из свинины, приготовленные в микроволновке, отличаются отменным вкусом и ароматом. Готовятся они быстро, а результат получается удивительным **и** может порадовать даже самых утонченных гурманов.

УДК 641/642
ББК 36.99

ISBN 978-5-699-29067-3

ПРЕДИСЛОВИЕ

Микроволновая печь вошла в обиход около 50 лет назад, и с тех пор число ее поклонников постоянно растет. Она совершенствуется, у нее появляются новые и новые функции, и во многих домах из «помощницы» обычной газовой или электрической плиты СВЧ-печь уже превратилась в основной домашний прибор.

Принцип работы микроволновки основан на преобразовании электроэнергии в энергию микроволн (переменного магнитного поля). Микроволны проникают в продукты на глубину 2–3 см, не меняя их химического состава, под их воздействием молекулы начинают колебаться с большой частотой, что приводит к увеличению температуры, которая передается на большую глубину за счет теплопроводности продукта.

Существует довольно много моделей микроволновых печей, которые различаются мощностью, оснащением, набором режимов работы. Число уровней мощности у печей также различное: их может быть от четырех до десяти. Так как далеко не все кухни оснащены самыми современными вариантами СВЧ, в качестве примера приведем пять уровней: полная мощность (100%), мощность выше средней (70%), средняя мощность (50%), мощность ниже средней (25%), низкая, или минимальная, мощность (10%). Так как полная (максимальная мощность) у разных моделей может быть разной (от 500 до 850 Вт), в большинстве кулинарных книг под этим показателем подразумевается 600 Вт (как средний вариант), а потому всегда нужно

делать поправку на время приготовления, то есть дополнительно проверять готовность. Лучше готовить пищу в несколько приемов, чем сжечь ее.

Выбирая для приготовления в микроволновке кусок мяса, помните, что лучше всего подходит ровная, не слишком жирная порция без костей: такой кусок пропечется (прожарится, протушится и т. д.) более равномерно, с минимальными потерями объема. В среднем полкило свиного фарша готовится около 10 мин, ростбифа – 10–12 мин, отбивных – до 8 мин, ребрышек – также до 8 мин. Порцию весом более 900 г во время приготовления нужно переворачивать. Если вы хотите получить румяную корочку, смажьте кусок соевым соусом или подливой. Можно также присыпать специальным порошком для СВЧ.

Солить мясо перед приготовлением не рекомендуется: оно потеряет много сока и станет жестким. Исключение – мясо с кожей. Кожу нужно надрезать в нескольких местах, а затем втереть в нее соль.

Чтобы мясо получилось более сочным и не пережарилось, первую половину времени его рекомендуется готовить под кусочками фольги (следите, чтобы фольга не соприкасалась со стенками печи), бумажными полотенцами или фрагментами мешочков для жарения. Хорошо положить мясо на специальную решетку, а под нее – поддон: блюдо будет готовиться в парах выделяющегося сока. Если в поддоне скапливается много жира, его нужно удалять (он отбирает СВЧ-энергию).

Если вы готовите мясо не одним куском, то нарезать его лучше одинаковыми порциями: тогда они приготовятся равномерно.

Для свинины обычно выбирают средние уровни мощности, однако в каждом конкретном случае нужно ориентироваться на вес, сорт, размеры порции и т. д. То же относится и ко времени приготовления. Идеальный вариант – наличие температурного зонда, который контролирует внутреннюю температуру продукта. Как только она достигнет заданного показателя, печь отключается.

ЗАКУСКИ

Рулет из свинины с сыром

500 г нежирной мякоти свинины, 300 г швейцарского сыра, 100 г зеленого лука, черный молотый перец, соль.

Свинину вымыть, обсушить, нарезать тонкими пластами, слегка отбить, натереть смесью соли и перца. Сыр нарезать небольшими кубиками, выложить на куски мяса, сформовать рулеты, закрепить их деревянными зубочистками или шпажками, выложить на стеклянную тарелку.

Запекать на полной мощности в течение 6–7 мин. Во время приготовления один раз перевернуть. Готовые рулеты выложить на блюдо и посыпать мелко нарезанным луком.

Бутерброды с грудинкой и сыром

12 ломтиков хлеба для тостов, 6 ломтиков копченой свиной грудинки, 0,5 стакана тертого сыра, 3 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложка измельченной петрушки, 1 ч. ложка тмина или мака.

Грудинку нарезать маленькими кубиками, соединить с сыром, майонезом, петрушкой, тмином или маком, тщательно перемешать. Получившуюся смесь выложить на ломтики хлеба. Готовить на полной мощности в течение 1 мин.

Закуска из ветчины с яблоками и луком

300 г ветчины, 2 яблока, 2 луковицы, 80 г сливочного масла, укроп.

Ветчину нарезать тонкой соломкой, лук – колечками. Яблоки очистить от сердцевины и нарезать тонкими дольками. Укроп мелко порубить.

Сливочное масло растопить на полной мощности в течение 1 мин, добавить ветчину, перемешать. Готовить на той же мощности в течение 2 мин, положить лук, снова перемешать и готовить еще 1 мин. Затем положить яблоки, накрыть посуду крышкой и тушить в течение 3 мин на мощности выше средней. Готовую закуску посыпать укропом.

Острая мясная закуска

200 г мякоти свинины, 1 луковица, 50 г томатной пасты, 40 г сухой острой приправы, 1 ст. ложка сахара.

Мясо вымыть, обсушить, мелко нарезать. Лук мелко порубить.

Мясо перемешать с луком, выложить в стеклянную посуду, готовить на полной мощности в течение 2–3 мин. Во время приготовления один раз перемешать. Затем добавить смесь приправы, сахара и томатной пасты, перемешать. Прогреть на той же мощности еще 2–3 мин. Готовую закуску подавать в теплом виде.

Ветчинные рулетики

4 ломтика ветчины, 90 г сливочного сыра, 60 г тертого сыра «Чеддер», 1 ст. ложка измельченного зеленого лука, 0,5 ч. ложки горчицы.

Сливочный сыр разогреть на полной мощности в течение 15 с, пока он не размягчится. Добавить зеленый лук и горчицу, тщательно перемешать. Получившейся смесью смазать ломтики ветчины, посыпать сыром «Чеддер», сформовать рулеты. Каждый рулет разрезать на несколько частей, скрепить их деревянными зубочистками или шпажками. Выложить на стеклянную тарелку, готовить на полной мощности около 1 мин (не более 1,5 мин).

Горячая ветчина с помидорами и сладким перцем

300 г ветчины, 5 помидоров, 1 луковица, 1 стручок красного сладкого перца, 1 долька чеснока, 1 стакан 10%-х сливок, 1 ст. ложка растительного масла, 0,5 ч. ложки сахара, укроп, красный молотый перец, соль.

Ветчину нарезать ломтиками. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и семян, мелко порубить, перемешать со сливками. Лук мелко порубить. Сладкий перец вымыть, обсушить, очистить от семян и перегородок, мелко нарезать. Чеснок растолочь. Укроп мелко порубить.

Лук, перец и чеснок перемешать с растительным маслом, выложить в стеклянную посуду. Готовить на полной мощности в течение 5 мин. После этого добавить смесь помидоров со сливками, всыпать сахар, заправить укропом, перцем и солью, перемешать. Сверху положить ломтики ветчины. Готовить в течение 5 мин на полной мощности. Готовую закуску подавать горячей. Можно украсить зеленью.

Мясной паштет

200 г мякоти свинины, 200 г бараньей печени, 200 г свиного бекона, 200 г свиного копченого окорока, 2 луковицы, 2 яйца, 4 дольки чеснока, 100 г белого хлеба, 4 ст. ложки мясного бульона, 15 г зелени, черный молотый перец, соль.

Мякоть свинины, печень и бекон пропустить через мясорубку. Свиной окорок нарезать маленькими кубиками. Хлеб нарезать кубиками, подсушить, а затем растолочь. Лук мелко порубить. Чеснок раздавить. Зелень вымыть, обсушить и порубить.

Соединить мясной фарш, хлебные крошки, лук и чеснок, тщательно перемешать. Яйца взбить с бульоном, добавить зелень, посолить и поперчить по вкусу, перемешать. Яичную смесь соединить с мясным фаршем и перемешать.

Кусочки окорока выложить в стеклянную посуду так, чтобы они покрыли дно, разровнять. Сверху вы-

ложить фарш, разровнять поверхность, слегка прижать. Посыпать оставшимся окороком. Посуду накрыть бумагой, прижать. Готовить в течение 20 мин на полной мощности. Вынуть посуду из печи, дать настояться в течение 20 мин при комнатной температуре, затем прижать паштет грузом, остудить до комнатной температуры, поставить в холодильник и дать настояться.

Готовый паштет нарезать порционными кусками.

Ветчина в томатном соке

300 г ветчины, 1 стакан томатного сока, 100 г консервированного зеленого горошка, 1 морковь, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 ч. ложка измельченного корня сельдерея, укроп, черный молотый перец, соль.

Ветчину нарезать небольшими кубиками. Морковь вымыть, очистить, нарезать маленькими кубиками. Томатный сок перемешать с томатной пастой, добавить ветчину, морковь, горошек, корень сельдерея, посолить и поперчить по вкусу, перемешать. Получившуюся смесь выложить в форму для запекания, готовить на полной мощности в течение 6 мин.

Готовую закуску посыпать измельченным укропом.

Бутерброды с ветчиной и яблоками

5 ломтиков ржаного хлеба, 150 г ветчины, 1 яблоко, 50 г сыра «Российский», 1 ч. ложка горчицы.



Ветчину разрезать на пять ломтиков. Яблоко вымыть, очистить от сердцевины, нарезать крупной соломкой. Сыр нарезать крупной соломкой или разрезать на пять ломтиков.

Хлеб смазать горчицей. На ломтики хлеба разложить половину яблока, затем ветчину, оставшееся яблоко, сыр.

Готовить на средней мощности (или в режиме «Гриль»), пока сыр не расплавится.

Паштет из свинины с грибами

250 г свиной печени, 150 г нежирной мякоти свинины, 125 г шампиньонов, 2 луковицы, 1 яйцо, 1 долька чеснока, 0,5 стакана 10%-х сливок, 50 мл воды, 40 г сливочного масла, зелень, тмин, корица, черный молотый перец, соль.

Печень крупно нарезать. Мякоть свинины нарезать кубиками. Лук и чеснок мелко порубить.

Лук и чеснок обжарить в сливочном масле в течение 3–4 мин на полной мощности. Затем добавить печень и свинину, влить воду и тушить в течение 5 мин на той же мощности. После этого положить корицу и тмин, посолить и поперчить по вкусу, перемешать. Получившуюся массу охладить до комнатной температуры. Грибы тщательно вымыть, очистить, мелко нарезать. Зелень вымыть, обсушить, порубить. Грибы и зелень соединить, добавить сливки и яйцо, перемешать. Получившуюся смесь соединить с мясной массой, измельчить с помощью миксера, выложить в смазанную маслом форму, накрыть ее крышкой.

Запекать в течение 8 мин на мощности выше средней, а затем на средней мощности еще 10 мин.

Готовый паштет охладить, извлечь из формы и нарезать порционными кусками.

Буженина

500 г свиной вырезки, зелень.

Для маринада: сок 0,5 лимона, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки приправы, 1 лавровый лист, черный молотый перец, соль.

Вырезку вымыть, обсушить.

Приготовить маринад: соединить лимонный сок, растительное масло, приправы, лавровый лист, соль и перец, перемешать.

Мясо опустить одним куском в маринад и выдержать в нем в течение 1 ч.

Замаринованную вырезку положить в микроволновую печь на решетку, под нее поставить тарелку. Готовить на полной мощности в течение 10 мин, затем на мощности выше средней еще 8–10 мин. Мясо перевернуть и готовить еще около 9 мин.

Готовую буженину остудить, выложить на блюдо, нарезать порционными кусками, украсить зеленью.

Паштет с копченым окороком

200 г мякоти свинины, 200 г копченого свиного окорока, 200 г бекона, 200 г свиной печени, 2 луковицы,

5–6 долек чеснока, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 2 яйца, 4 ст. ложки воды, черный молотый перец, соль.

Мясо, окорок и бекон пропустить через мясорубку. Лук мелко порубить. Чеснок мелко нарезать или растолочь.

К фаршу добавить лук, чеснок, панировочные сухари, яйца, взбитые с водой. Посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать.

Печень нарезать ломтиками. Из фарша сформовать кирпичик или батон, обложить его ломтиками печени, выложить в форму для запекания. Накрыть бумагой.

Готовить на полной мощности в течение 20 мин, дать отстояться в выключенной печи еще около 15 мин. Затем прижать паштет гнетом, остудить до комнатной температуры, поставить в холодильник и остудить.

Свиные рулеты с томатным соусом

300 г нежирной свинины, 2 луковицы, 2 яйца, 40 г растительного масла, 2 ст. ложки готового томатного соуса, 1 ст. ложка муки, 1 ч. ложка панировочных сухарей, зелень петрушки, укроп, черный молотый перец, соль.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить мелко нарезать. Лук мелко порубить. Зелень петрушки и укроп вымыть, обсушить, мелко нарезать. Ингредиенты соединить, добавить панировочные сухари, посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать.

Мясо нарезать тонкими ломтиками, отбить. На ломтики выложить яичную начинку, сформовать

рулеты, скрепить деревянными зубочистками или шпажками, присыпать перцем и солью.

Рулеты выложить на стеклянную тарелку, смазанную маслом. Запекать на полной мощности в течение 10 мин. Образовавшийся при приготовлении сок слить, добавить муку, томатный соус, оставшееся масло, тщательно перемешать. Получившейся смесью залить рулеты, готовить еще 2 мин на полной мощности.

Запеченный окорок

400 г окорока без кожи, 2 ч. ложки сахара, 0,5 ч. ложки горчицы, соль.

Окорок вымыть, обсушить, положить в стеклянную посуду, накрыть крышкой. Тушить в собственном соку в течение 9 мин на полной мощности.

Образовавшийся сок слить, добавить к нему сахар и горчицу, посолить по вкусу, перемешать. Получившейся смесью обмазать окорок. Запекать на полной мощности в течение 3–4 мин в открытой посуде. После этого прикрыть посуду крышкой и дать окороку настояться в выключенной печи в течение 2–3 мин.

Бекон с черносливом

10 тонких ломтиков копченого бекона, 10 ягод чернослива без косточек.

Чернослив залить кипятком, остудить. Каждую ягоду завернуть в ломтик бекона, закрепить деревянной зубочисткой. Запекать на полной мощности в течение 30–40 с.

Булочки с беконом и грибами

4 булочки, 4 ломтика бекона, 2 крупных шампиньона, 2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка горчицы, 2 ст. ложки измельченного репчатого лука, соль.

Грибы тщательно вымыть, отварить в подсоленной воде, остудить, мелко порубить. Бекон положить в микроволновую печь на решетку и запечь в течение 2–3 мин на полной мощности до образования хрустящей корочки.

Соединить сметану, майонез и горчицу, тщательно перемешать. Каждую булочку разрезать вдоль пополам. Все половинки смазать приготовленной смесью. На нижние половинки булочек положить по ломтику бекона, посыпать их луком и грибами. Накрыть верхними половинками, прижать.

Заготовки положить на решетку. Запечь на средней мощности в течение 8–10 мин.

Паштет из говяжьей печени со свининой

250 г печени, 125 г полужирной свинины, 2 луковицы, 1 долька чеснока, 1 ч. ложка тмина, 0,5 ч. ложки моло-



той корицы, 0,5 ч. ложки молотого мускатного ореха, 125 г шампиньонов, 125 мл сливок, 1 яйцо, петрушка, черный молотый перец, соль.

Печень очистить от пленок и крупно нарезать. Свинину нарезать кубиками. Очищенный лук и чеснок мелко нарубить и обжарить. Добавить печень и свинину и жарить примерно 5 мин. Затем добавить корицу, мускат, перец и соль. Печень охладить и мелко нарезать.

Промытую петрушку и очищенные шампиньоны порубить. Петрушку, шампиньоны, сливки и яйцо смешать с печенью и мясом и измельчить миксером. Получившуюся массу выложить в смазанную жиром форму для микроволновой печи, накрыть крышкой и запекать на полной мощности 8 мин и на минимальной мощности еще 12 мин.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Грибной суп с копченым окороком

6 стаканов воды, 250 г копченого окорока, 500 г костей от рульки, 300 г свежих грибов, 500 г зеленого горошка, 3 моркови, 1 луковица, 1 ст. ложка мелко нарезанного корня сельдерея, черный молотый перец, соль.

Кости от рульки, горошек, сельдерей и мелко нарезанные лук и морковь залить водой, накрыть посуду крышкой и варить на полной мощности в течение 10 мин. После этого уменьшить мощность до средней и варить в течение 1 ч. Во время приготовления 2–3 раза перемешать. Затем кости извлечь, добавить в суп мелко нарезанные грибы и окорок, посолить и поперчить по вкусу. Варить еще 3–5 мин на средней мощности.

Гороховый суп с ветчиной

1 л мясного бульона, 150–200 г нежирной ветчины, 1 кг замороженного зеленого горошка, 60 г сливочного

масла, 2 луковицы, 2 ст. ложки измельченной зелени, черный молотый перец, соль.

Лук мелко порубить, обжарить в сливочном масле в течение 5 мин на полной мощности. Добавить горошек и половину бульона, перемешать, накрыть посуду крышкой и готовить еще 10 мин на той же мощности. Перемешать и готовить еще 15 мин. Вынуть посуду из печи, остудить. Половину сваренного горошка размять в пюре, добавить оставшийся бульон и мелко нарезанную ветчину. Посолить и поперчить по вкусу, перемешать. Накрыть посуду крышкой, прогреть на полной мощности в течение 7–8 мин, добавить оставшийся горошек, прогреть еще 1–2 мин.

Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать зеленью.

Гороховый суп с окороком

6 стаканов воды, 500 г костей от бекона, 250 г свиного копченого окорока, 500 г зеленого горошка, 3 моркови, 1 луковица, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени сельдерея, черный молотый перец, соль.

Морковь вымыть, очистить, мелко нарезать или натереть на крупной терке. Лук нарезать тонкими кружочками.

Кости залить водой, добавить морковь, лук и горошек, накрыть посуду крышкой. Готовить на полной мощности в течение 10 мин. Затем убавить мощность до средней и варить в течение 1 ч. Во время приготовления два-три раза перемешать. После этого извлечь кости, положить в суп мелко нарезанный окорок, посолить и поперчить по вкусу, дать немного настояться в выключенной печи.

Готовый суп разлить по тарелкам и посыпать зеленью.

Мясной суп с овощами

150 г мякоти свинины, 150 г мякоти говядины, 1 морковь, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 100 г лука-порея, 1 лавровый лист, 1 бутон гвоздики, тмин, черный молотый перец, соль.

Свинину и говядину вымыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками. Морковь и картофель очистить, нарезать соломкой. Репчатый лук и лук-порей мелко порубить.

Мясо залить 250 мл воды, добавить морковь и картофель, посолить и поперчить по вкусу, перемешать, добавить гвоздику и лавровый лист. Накрыть посуду крышкой и тушить на полной мощности в течение 10 мин. После этого положить репчатый лук и лук-порей, перемешать, посыпать тмином, влить 500 мл воды. Накрыть посуду крышкой, готовить на той же мощности 5 мин, перемешать и готовить еще 5 мин.

Острый суп с ветчиной

750 мл воды, 250 мл белого сухого вина, 100 г ветчины, 4 помидора, 1 морковь, 200 г макарон, 100 г сыра «Пошехонский», 100 г зеленого лука, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 кубик куриного бульона, 0,5, ч. ложки сахара, черный молотый перец, соль.

Зеленый лук вымыть, обсушить, мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить, нарезать маленькими кубиками. Лук и морковь залить вином, добавить сахар, посолить и поперчить по вкусу. Готовить на полной мощности в течение 10 мин.

Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы, нарезать небольшими кубиками, добавить томатную пасту и бульонный кубик, разведенный в горячей воде. Перемешать.

Ветчину нарезать соломкой и положить в бульон, добавить морковно-луковую смесь, перемешать.

Накрыть посуду крышкой и готовить на полной мощности в течение 6–8 мин. Затем добавить макароны и готовить еще 8–9 мин на той же мощности.

Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать тертым сыром.

Суп с колдунами

Для бульона: 2,5 л воды, 400 г любого мяса, 1 морковь, зелень петрушки.

Для колдунов: 250 г мякоти свинины, 250 г мякоти говядины, 2 луковицы, 6 ст. ложек муки, 1 яйцо, черный молотый перец, соль.

Приготовить бульон. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке, добавить мясо, залить водой. Готовить на средней мощности в течение 10–12 мин. Во время приготовления несколько раз добавить по 0,5 стакана холодной воды.

Приготовить колдуны. Свинину и говядину дважды пропустить через мясорубку вместе с луком, до-

бавить немного воды, посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать. Из муки, воды, яйца и соли замесить тесто, раскатать его в тонкий пласт. С помощью стакана вырезать кружочки, разложить на них фарш, края защипать. Колдуны опустить на несколько секунд в кипящую воду, затем переложить в бульон. Варить на средней мощности в течение 4 мин.

Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать измельченной зеленью.

Польский суп со свининой

500 мл воды, 500 мл молочной сыворотки, 150 г мякоти свинины, 1 луковица, 5 клубней картофеля, 1 ст. ложка топленого сала, тмин, черный молотый перец, соль.

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук мелко нарезать. Картофель и лук отварить в подсоленной воде, протереть.

Мясо вымыть, нарезать небольшими кубиками, обжарить в топленом сале в течение 2 мин на полной мощности. Добавить сыворотку, протертые картофель и лук, довести до кипения на полной мощности. Добавить тмин, посолить и поперчить по вкусу, перемешать, дать настояться в выключенной печи.

Суп со свининой и морской капустой

300 г мякоти свинины, 200 г отварной морской капусты, 4–5 клубней картофеля, 1 морковь, 1 луко-

вица, 0,5 стакана сметаны, 1 ст. ложка сливочного масла, зелень петрушки, соль.

Мясо нарезать небольшими кусочками. Лук мелко порубить. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Картофель вымыть, очистить, нарезать брусочками.

Мясо, морскую капусту, лук и морковь обжарить в масле в течение 3–4 мин на полной мощности.

Картофель залить водой, отварить в течение 5 мин на полной мощности, добавить обжаренные продукты и отварить до готовности (еще около 8 мин). Посолить по вкусу.

Готовый суп разлить по тарелкам, заправить сметаной и посыпать измельченной зеленью.

Овощной суп с беконом

400 г сырого бекона, 0,5 луковицы, 125 г корня сельдерея, 1 морковь, 2 клубня картофеля, 250 г консервированного зеленого горошка, 3–4 ст. ложки муки, 1,3–1,5 л смеси овощных соков или томатного сока, 250 мл воды, 1 кубик мясного бульона, 0,5 ч. ложки измельченного сухого чабреца, черный молотый перец, соль.

Бекон вымыть, обсушить, нарезать небольшими кусками. Лук мелко порубить. Корень сельдерея очистить и мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить и нарезать тонкой соломкой или маленькими кубиками. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Бекон и лук положить в глубокую посуду для микроволновой печи, накрыть ее бумажным полотенцем. Прогреть на полной мощности в течение 2–3 мин.

Во время приготовления один-два раза перемешать. Затем добавить сельдерей, морковь и картофель, влить 50 мл воды. Прогреть под бумажным полотенцем в течение 9–11 мин на той же мощности. Несколько раз перемешать. Вынуть посуду из печи, положить муку. Помешивая, тонкой струйкой влить смесь сока и воды. Добавить раскрошенный бульонный кубик и чабрец, посолить и поперчить по вкусу. Прогреть, накрыв полотенцем, еще 9–11 мин на той же мощности. Положить горошек. Прогреть в открытой посуде еще 4–6 мин на той же мощности. Дать настояться в выключенной печи в течение 2–3 мин.

Грибной суп-пюре (вариант 1)

300 мл воды, 300 мл молока, 150 г сырокопченого бекона, 200 г свежих грибов, 1 морковь, 1 луковица, 100 г чечевицы, 1 кубик овощного или мясного бульона, зелень петрушки, соль.

Бекон нарезать небольшими кусочками. Грибы очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Лук мелко порубить.

Бекон прогреть в глубокой посуде в течение 2–4 мин на полной мощности. Половину бекона вынуть, к оставшемуся добавить чечевицу, морковь, лук и грибы, перемешать. Бульонный кубик развести в кипяченой воде, влить в смесь бекона с овощами, грибами и чечевицей. Посолить по вкусу, перемешать. Накрыть посуду крышкой с отверстием. Варить на полной мощности около 15 мин. В процессе приготовления один-два раза перемешать. Суп остудить, процедить. Густую массу размять в пюре и смешать со слитой

жидкостью. Добавить молоко, перемешать и прогреть. Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать отложенным беконом и измельченной зеленью.

Грибной суп-пюре (вариант 2)

600 мл куриного бульона, 2 ст. ложки сливок, 100 г свежих грибов, 2 ломтика сырокопченого бекона, 2 моркови, 1 луковица, 2 ст. ложки муки, 3 помидора, 1 веточка сельдерея, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Бекон нарезать небольшими кусочками. Лук мелко порубить. Морковь вымыть, очистить и мелко нарезать. Грибы очистить, вымыть и мелко нарезать. Сельдерей порубить. Помидоры вымыть, обсушить, разрезать каждый на четыре части. Бекон потушить с луком в течение 3 мин на полной мощности. Затем добавить морковь, грибы и сельдерей. Накрыть посуду крышкой и тушить еще 3 мин на той же мощности. Всыпать муку, тщательно перемешать. Положить помидоры, влить бульон. Готовить под крышкой еще 5–10 мин на той же мощности. Вынуть кастрюлю из печи, суп размять в пюре, влить сливки, посолить и поперчить по вкусу, посыпать измельченной петрушкой. Накрыть посуду крышкой и варить в течение 3–5 мин на средней мощности.

Чечевичный суп с беконом

600 мл молока, 120 г чечевицы, 300 г сырокопченого бекона, 2 моркови, 2 луковицы, 2 кубика овощного бульона, зелень петрушки, соль.



Бекон нарезать небольшими кусочками. Морковь вымыть, очистить, мелко нарезать. Лук порубить.

Бекон прогреть в глубокой посуде на полной мощности в течение 7 мин. Половину бекона вынуть. К оставшемуся добавить чечевицу, морковь и лук, перемешать.

Бульонные кубики развести в 750 мл кипяченой воды, влить в кастрюлю со смесью овощей, бекона и чечевицы. Перемешать. Накрыть посуду крышкой с отверстием. Готовить на полной мощности в течение 20–30 мин. В процессе приготовления несколько раз перемешать.

Суп остудить, процедить. Из густой массы приготовить пюре, соединить его со слитой жидкостью. Добавить молоко, посолить по вкусу, перемешать и прогреть.

В готовый суп положить отложенный бекон и измельченную зелень.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Фаршированная свинина

300 г мякоти свинины одним куском, 100 г мясного фарша, 1 долька чеснока, молотая паприка, соль.

Мясо вымыть, обсушить. В куске мяса сделать глубокий разрез, заполнить его фаршем и зашить. Дольку чеснока крупно нарезать, нашпиговать чесноком мясо. Посыпать перцем и солью.

Свинину положить на тарелку. Запекать на полной мощности в течение 6–8 мин.

Грудинка с овощами

600 г свиной грудинки, 2 луковицы, 2 моркови, 2 корня петрушки, 2 корня сельдерея, 2 лавровых листа, 10 горошин черного перца, горчица, соль.

Мясо вымыть, обсушить, нарезать порционными кусками, положить их в неглубокую посуду. Влить

столько воды, чтобы она едва прикрыла грудинку. Готовить на полной мощности в течение 8 мин.

Лук, морковь и коренья очистить, вымыть и мелко нарезать.

С мяса снять пену, добавить овощи и коренья, положить лавровый лист и перец, посолить по вкусу. Накрыть посуду крышкой.

Готовить в течение 15 мин на средней мощности. Дать отстояться в выключенной печи в течение 20 мин.

Готовое мясо смазать горчицей.

Грудинка, запеченная с сыром

400 г свиной грудинки, 400 г сыра, зеленый лук, соль.

Грудинку вымыть, обсушить, нарезать тонкими ломтиками, сыр толстыми брусочками. Брусочки сыра обернуть ломтиками грудинки, закрепить деревянными зубочистками, слегка посолить. Заготовки положить на решетку, прикрыть бумажной салфеткой. Выпекать на полной мощности в течение 8 мин.

Готовые рулетики выложить на блюдо и посыпать измельченным зеленым луком.

Свинина, фаршированная сыром и зеленью

200 г филе свинины, 4 ст. ложки тертого сыра, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 1 долька чесно-

ка, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка приправы для свинины, черный молотый перец, соль.

Для украшения: 1 помидор, 1 небольшой свежий огурец, листья салата, зеленый лук.

Чеснок мелко порубить, соединить с сыром и зеленью и тщательно перемешать.

Мясо отбить, посолить и поперчить по вкусу. Выложить на него сырную смесь, сложить ломтик мяса пополам, прижать половинки друг к другу. Посыпать приправой.

Сливочное масло растопить в течение 1 мин на полной мощности, положить мясо. Готовить на той же мощности в течение 8–12 мин.

На плоскую тарелку положить листья салата, посыпать их помидором, нарезанным кубиками. В середину положить мясо, украсить его ломтиками огурца и зеленым луком.

Свинина, тушенная с луком

350 г мякоти свинины, 6–7 очень мелких луковиц, 2–3 дольки чеснока, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки жира, 50 мл сухого вина, лавровый лист, черный перец горошком, красный молотый перец, соль.

Мясо вымыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками. Лук и чеснок очистить. Мясо соединить с целыми луковицами и дольками чеснока, посолить, присыпать красным перцем, перемешать. Добавить жир, томатную пасту, лавровый лист, перец горошком и еще раз перемешать. Влить 100 мл горячей воды и вино.

Накрыть посуду крышкой и готовить на средней мощности в течение 6–8 мин. Дать отстояться в выключенной печи в течение 10 мин.

Свинина, тушенная с квашеной капустой

600 г мякоти свинины, 500 г квашеной капусты, 2 луковицы, 500 мл мясного бульона, 250 г сметаны, 1 крупный клубень картофеля, 1 ст. ложка жира, черный молотый перец, молотая паприка, соль.

Мясо нарезать небольшими кубиками, посолить и поперчить по вкусу. Картофель очистить, вымыть, натереть на крупной терке.

Лук мелко нарезать, залить бульоном, тушить на полной мощности в течение 3 мин. Добавить мясо, перемешать. Накрыть посуду крышкой и готовить на полной мощности в течение 19–21 мин. Добавить капусту, картофель, сметану и жир, тщательно перемешать. Тушить под крышкой на той же мощности еще в течение 9–11 мин.

Свинина с морковью

600 г свиной вырезки, 500 г молодой моркови, 2 луковицы, 2 дольки чеснока, 30 г сливочного масла, 4 ст. ложки мясного бульона, 2 ст. ложки белого сухого вина, томатный соус, сахар, зелень, белый молотый перец, соль.

Мясо вымыть, обсушить, разрезать на восемь кусков. Морковь вымыть, очистить, нарезать тонкими

кружочками. Лук мелко порубить. Чеснок измельчить. Зелень вымыть, обсушить, мелко нарезать.

Мясо натереть смесью зелени и чеснока, мариновать под крышкой в течение 2 ч.

Масло растопить и довести до кипения на полной мощности в течение 2 мин. Положить в него морковь и лук, присыпать небольшим количеством сахара, посолить и поперчить по вкусу. Посуду накрыть фольгой и готовить на полной мощности в течение 3 мин. В процессе приготовления один раз перемешать.

Замаринованное мясо смазать томатным соусом, положить на решетку, прикрыть листом пергамента и запечь на средней мощности в течение 5 мин. Во время приготовления один раз перевернуть.

Соединить мясо и овощи, добавить бульон и вино, прогреть на полной мощности в течение 2 мин.

Свиной гуляш (вариант 1)

800 г мякоти свинины, 300 г шпика, 2 луковицы, 3 стручка сладкого перца, 1 ст. ложка муки, 1 стакан сметаны, 1 стакан мясного бульона, 1 ст. ложка томатной пасты, черный молотый перец, молотая паприка, соль.

Мясо нарезать небольшими кусочками, шпик – маленькими кубиками. Лук порубить, сладкий перец вымыть, обсушить, очистить от семян и перегородок, мелко нарезать.

Шпик прогреть на полной мощности в течение 1–2 мин, добавить мясо, лук и сладкий перец, посолить и поперчить по вкусу, перемешать.

Накрыть посуду крышкой. Готовить на той же мощности в течение 15 мин. В процессе приготовления два-три раза перемешать.

Томатную пасту, бульон и муку соединить, растереть до образования однородной массы, добавить в гуляш, перемешать. Готовить еще 2–3 мин.

Готовое блюдо залить сметаной.

Свиной гуляш (вариант 2)

600 г свиной мякоти, 2 луковицы, 2 ст. ложки сливочного масла или жира, 4 ст. ложки сметаны, 2 лавровых листа, черный перец горошком, соль.

Мясо вымыть, нарезать крупными кусками (примерно как для шашлыка). Лук нарезать тонкими колечками.

Мясо и лук разложить в два горшочка слоями. Залить холодной водой и прогреть на полной мощности в течение 15 мин. Затем добавить в горшочки по лавровому листу и черный перец по вкусу. Готовить на той же мощности еще 10 мин. После этого посолить по вкусу, добавить сметану. Готовить на средней мощности в течение 5 мин.

Свинина с рисом по-немецки

200 г мякоти свинины, 1 стакан отварного риса, 1 луковица, 1 банка консервированного горошка, 60 г копченой свиной грудинки, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст.

ложки тертого сыра, черный молотый перец, соль.

Мясо вымыть, обсушить, пропустить через мясорубку. Грудинку нарезать маленькими кубиками. Лук мелко порубить. Лук и грудинку соединить, перемешать и прогреть с маслом на полной мощности в течение 2 мин. Добавить фарш, посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать. Накрыть посуду крышкой. Готовить на средней мощности в течение 2 мин.

Рис разогреть в течение 2 мин на полной мощности. В конце приготовления добавить горошек и перемешать.

Рис с горошком добавить к мясу, перемешать, посыпать сыром. Готовить на полной мощности в течение 3–4 мин.

Свинина с курицей по-террински

225 г свиной вырезки, 225 г белого куриного мяса, 225 г ветчины, 250 г сырого бекона, 2 луковицы, 2 дольки чеснока, 100 г ядер фисташек, 1 яйцо, 2 ст. ложки бренди, 1 ст. ложка мелко нарезанной петрушки, 1 ч. ложка сушеного базилика, 1 ст. ложка зеленого перца горошком, черный молотый перец, соль.

Бекон нарезать небольшими кусочками, ветчину – полосками. Свинину и курицу пропустить через мясорубку (насадка – с крупными отверстиями) или мелко порубить ножом. Лук и чеснок пропустить через мясорубку. Яйцо взбить. Соединить мясо, лук с чесноком, орехи, зеленый перец, петрушку, базилик, бренди, яйцо, посолить и поперчить по вкусу, перемешать.

Дно и стенки формы выложить кусочками бекона, отделяя их друг от друга. Положить в форму половину мясной смеси, разровнять, накрыть полосками ветчины. Сверху положить оставшуюся смесь, разровнять. Накрыть бумагой.

Готовить на средней мощности около получаса.

Заваренные свиные ребра

1 кг свиных ребер, 2 ст. ложки кукурузной муки, 2 ст. ложки сахара, 200 мл соевого соуса, 1 ч. ложка молотой корицы, 0,25 ч. ложки молотой гвоздики.

Приготовить соус. Соединить соевый соус, сахар, корицу и гвоздику, тщательно перемешать, прогреть на полной мощности в течение 1 мин. Во время приготовления один-два раза перемешать.

Свиные ребра разрезать по два, положить в соус, накрыть посуду крышкой. Готовить на полной мощности в течение 5 мин, а затем на средней мощности еще 15 мин. После этого ребра перевернуть и готовить еще 12 мин.

Готовые ребра извлечь из соуса, в соус положить муку, тщательно перемешать и прогреть на полной мощности в течение 2 мин. Горячим соусом полить ребра.

Котлеты из свиной печени

250 г свиной печени, 500 мл мясного бульона, 1 луковица, 10–15 г зелени петрушки, 1 долька чеснока, 1 ст. ложка сливочного масла, 100 мл молока, 100 г панировочных

сухарей, 1 яйцо, 1 ч. ложка майорана, тертый мускатный орех, оливковое масло, свежемолотый белый перец, соль.

Печень очистить, нарезать, пропустить через мясорубку с мелкоячеистой насадкой или измельчить с помощью миксера. Лук и петрушку мелко порубить. Чеснок раздавить или мелко нарезать.

Лук и чеснок перемешать, добавить масло. Готовить на мощности выше средней в открытой посуде в течение 4 мин. Влить молоко, готовить еще 1 мин на той же мощности. Вынуть из печи. Посыпать панировочными сухарями, добавить майоран, мускатный орех, посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать. Остудить до комнатной температуры, добавить печень, яйцо, перемешать, поставить в холодильник на полчаса.

Разогреть бульон. С помощью двух подогретых столовых ложек, смоченных в оливковом масле, сформовать котлеты, положить их в бульон. Накрыть посуду крышкой. Готовить на мощности выше средней в течение 4 мин, а затем на низкой мощности еще 4 мин. Выключить печь, дать котлетам настояться в печи в течение 4 мин.

Свинина к празднику

800 г мякоти свинины с кожей, 200 мл воды, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень сельдерея, 25 г свежей зелени, черный молотый перец, соль.

Мясо тщательно вымыть, вытереть досуха, натереть смесью соли и перца. Кожу надрезать сеточкой (глубина надреза – около 1 см). Мясо положить в форму кожей

вверх. Запекать в открытой посуде на мощности выше средней около 15 мин.

Морковь и корень сельдерея вымыть, очистить, мелко нарезать. Лук нарезать так же. Зелень вымыть, обсушить и измельчить. Овощи и зелень добавить к мясу, влить воду, накрыть посуду крышкой. Тушить на той же мощности около 15 мин. После этого мясо извлечь, завернуть в алюминиевую фольгу и дать настояться в течение 10 мин.

Соус, образовавшийся при приготовлении, процедить, посолить и поперчить по вкусу. Прогреть на полной мощности в течение 2 мин в закрытой посуде. Готовое мясо нарезать порционными кусками, полить горячим соусом.

Печеный окорок (вариант 1)

450 г окорока, 2 ч. ложки сахара, 0,5 ч. ложки горчицы, соль.

Окорок положить в посуду для микроволновой печи, накрыть крышкой и тушить на полной мощности 9–10 мин. Вынуть посуду из печи, слить образовавшийся сок и смешать его с сахаром и горчицей, слегка посолить. Получившейся смесью полить мясо и запекать еще 3–4 мин на той же мощности. Слегка приоткрыть крышку и дать блюду постоять 2–3 мин.

Печеный окорок (вариант 2)

300 г соленого окорока, 2–3 луковицы, 3–4 стручка жгучего перца, 500 мл воды, 2–3 лавровых листа, соль.

Окорок обдать крутым кипятком, положить в посуду, посыпать смесью мелко нарезанного лука, измельченного лаврового листа, мелко порубленного жгучего перца и соли. Залить водой, накрыть посуду крышкой. Тушить сначала на полной мощности в течение 5 мин, а затем на низкой мощности в течение 40 мин.

Тушеные отбивные

4 свиные котлеты, 200 г шампиньонов, 1 маленькая луковица, 200 мл сливок, 1 ст. ложка муки, соль.

Грибы очистить, мелко порубить. Лук нарезать либо очень тонкими колечками, либо маленькими кубиками. Шампиньоны соединить с луком, посолить по вкусу. Муку размешать в сливках так, чтобы не было комков. Получившейся смесью залить грибы. Проварить соус на слабом огне, постоянно помешивая, пока он не загустеет.

Котлеты отбить, выложить в неглубокую неметаллическую посуду, залить соусом. Накрыть посуду крышкой с отверстиями. Готовить 10 мин на средней мощности, после чего отбивные перевернуть и довести до готовности без крышки в течение еще 10 мин.

Мясо по-индийски

500 г мякоти свинины, 2 яйца, 4–5 долек чеснока, 1 ст. ложка сухой горчицы, 0,5 ч. ложки сахара, 1,5 ч. ложки черного молотого перца, соль.



Мясо нарезать тонкими полосками, соединить с горчицей, сахаром, перцем, раздавленными дольками чеснока, посолить по вкусу и тщательно перемешать.

Готовить на мощности выше средней 15–20 мин. Затем залить взбитыми яйцами, перемешать и довести до готовности в течение 5 мин на средней мощности.

Свинина, фаршированная грушами

1,5 кг свиного филе, 2 груши, 200 г хлебных крошек, цедра одного лимона, соль.

Груши очистить и мелко нарубить. Соединить их с крошками и цедрой. Получившуюся массу выложить на филе, посолить по вкусу. Запекать на мощности выше средней 45–50 мин.

Свинина с лапшой и шпинатом

100 г отварной свинины, 400 г лапши, 600 г шпината, 60 г сливочного масла, 2 луковицы, 300 мл томатного соуса, белый молотый перец, соль.

Лапшу отварить в подсоленной воде на обычной плите, откинуть на дуршлаг, остудить. Лук нарезать кубиками. Шпинат промыть и мелко нарезать. Свинину нарезать небольшими кусочками.

Растопить сливочное масло (около 1 мин на полной мощности), положить в него лук и прогреть на той же мощности в течение 2 мин. В процессе приготовления перемешать один-два раза. Добавить шпинат, посолить и поперчить по вкусу. Прогреть 5 мин на полной мощности. Во время приготовления три-четыре раза перемешать.

В форму положить лапшу, смесь со шпинатом и мясо, перемешать, залить томатным соусом. Прогреть 6–7 мин на полной мощности.

Свинина с фруктами

450 г свиной лопатки, 1 крупное яблоко, 1 крупная луковица, 2 дольки чеснока, 45 г пасты карри, 150 г натурального йогурта, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 стебля имбиря, 75 г кишмиша, 1 ст. ложка лимонного сока, 1–2 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки муки.

Мясо вымыть, обсушить, нарезать кубиками. Стебли имбиря мелко нарезать. Чеснок размять. Яблоко очистить от кожицы и сердцевины, нарезать ломтиками. Лук мелко нарезать.

Приготовить маринад. Соединить пасту карри, томатную пасту, йогурт, имбирь, кишмиш и лимонный сок, перемешать. Мясо опустить в маринад, перемешать, накрыть посуду крышкой и поставить в холодное место на ночь.

Соединить лук, чеснок и масло, прогреть в течение 3–5 мин на полной мощности. Затем добавить муку, перемешать. После этого положить яблоко и мясо вместе с маринадом. Накрыть посуду крышкой и готовить на

той же мощности в течение 3–5 мин. Перемешать. Готовить на средней мощности еще около получаса.

Жареные свиные мозги

400 г свиных мозгов, 2 луковицы, 2–3 ст. ложки сливочного масла, черный молотый перец, соль.

Мозги обдать кипящей водой, очистить от прожилок, нарезать. Лук мелко порубить, прогреть с маслом на полной мощности в течение 7–8 мин.

Мозги соединить с половиной обжаренного лука. Прогреть на той же мощности в течение 8 мин, время от времени помешивая. Оставшийся лук прогреть на той же мощности, пока он не приобретет коричневатый оттенок.

Готовые мозги посолить и поперчить по вкусу, посыпать обжаренным луком.

Фрикадельки по-немецки

500 г свиного фарша, 1 луковица, 1 яйцо, 250 мл бульона, 50 мл молока, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 1 ст. ложка измельченной петрушки, черный молотый перец, соль.

Для соуса: 3 ст. ложки муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 250 мл молока, 250 мл подливы от фрикаделек, 1 ч. ложка горчицы, 3 ст. ложки каперсов, лимонный сок, черный молотый перец, соль.

Фарш соединить с панировочными сухарями, измельченным луком и яйцом, добавить молоко, посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать. Сформовать крупные фрикадельки, залить их бульоном и тушить на полной мощности в течение 6–8 мин.

Приготовить соус. Растопить сливочное масло в течение 0,5–1 мин на полной мощности. Вынуть из печи, добавить муку, перемешать, влить молоко, взбить с помощью миксера. Затем влить подливу, в которой готовились фрикадельки, и перемешать

Готовить в открытой посуде на полной мощности в течение 3 мин, помешивая. Затем положить горчицу и каперсы, посолить и поперчить по вкусу, влить немного лимонного сока, положить фрикадельки, перемешать. Прогреть на той же мощности в течение 3 мин.

Свинина с рисом и горошком

200 г свинины, 50 г копченой грудинки, 200 г риса, 200 г зеленого консервированного горошка, 30 г сливочного масла, 50 г сыра, 1 луковица, черный молотый перец, соль.

Мясо вымыть, обсушить, пропустить через мясорубку. Грудинку нарезать маленькими кубиками. Лук измельчить. Лук и грудинку обжарить с маслом на полной мощности в течение 1,5–2 мин. Добавить фарш из свинины, посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать. Накрыть посуду крышкой и готовить на средней мощности в течение 1–1,5 мин.

Рис отварить в подсоленной воде на обычной плите, откинуть на дуршлаг, перемешать с горошком.



Получившуюся смесь положить к мясу, перемешать, посыпать тертым сыром. Готовить на средней мощности в течение 3–4 мин.

Ветчинная запеканка

200 г ветчины, 300 г отварных макарон, 2–3 яйца, 125 мл сметаны, панировочные сухари, сливочное масло.

Ветчину мелко нарезать, добавить макароны, перемешать. Форму смазать сливочным маслом, густо посыпать сухарями, заполнить смесью ветчины с макаронами. Яйца взбить со сметаной, полить смесь в форме, посыпать панировочными сухарями.

Готовить в открытой посуде на полной мощности в течение 15 мин. На поверхности должна образоваться корочка.

Праздничная солянка

200 г копченой свиной грудинки, 200 г свиной колбасы, 6 клубней картофеля, 2 луковицы, 2 моркови, 2 маринованных огурца, 100 г маринованной кукурузы, 300 г свежих грибов, 2–3 дольки чеснока, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 1 лимон, маслины, черный молотый перец, соль.

Картофель и морковь очистить, вымыть, нарезать маленькими кубиками. Лук нарезать тонкими колечками. Грудинку нарезать кубиками, колбасу – соломкой. Огурцы нарезать кружочками. Грибы очистить, вымыть, нарезать

ломтиками. Каждую дольку чеснока разрезать вдоль на четыре части. Лимон нарезать тонкими кружочками.

По глиняным горшочкам разложить слоями картофель, лук, морковь, колбасу, грудинку, огурцы, кукурузу, грибы, маслины, чеснок и лимон. Залить примерно на треть рассолом от огурцов и маслин, долить до верха водой. Посолить и поперчить, накрыть крышками.

На полной мощности довести до кипения, а затем готовить на минимальной мощности около получаса.

Готовую солянку подавать в горшочках очень горячей, посыпав зеленью.

Свиная печень с чесноком

600 г отварной свиной печени, 0,5 головки чеснока, 150 г сала, панировочные сухари, соль.

Печень нарезать соломкой и разложить по горшочкам.

Чеснок мелко порубить. Сало нарезать очень мелкими кубиками. Чеснок и сало соединить, посолить по вкусу, тщательно растереть. Получившуюся смесь выложить на печень, посыпать панировочными сухарями.

Запечь на средней мощности в течение 3 мин.

Окорок по-гавайски

300 г сырого окорока без кожи, 2 кольца ананаса, 100 г свежих грибов, 10 г сливочного масла, черный молотый перец.

Мясо вымыть, обсушить, разрезать на два ломтика, выложить на блюдо, посыпать перцем. Накрыть бумажным полотенцем, готовить на полной мощности в течение 4–6 мин. Извлечь из печи, дать настояться.

Грибы очистить, вымыть, нарезать ломтиками. Добавить масло, накрыть посуду пленкой, готовить на полной мощности в течение 1,5 мин. Вынуть из печи, дать настояться.

Кольца ананаса прогреть на полной мощности в течение 1 мин. Готовый окорок накрыть кольцами ананаса, посыпать грибами, полить жидкостью, образовавшейся при тушении грибов.

Свиные ребра в пиве

800 г свиных ребрышек, светлое пиво, молотая паприка, черный молотый перец, соль.

Ребрышки вымыть, обсушить, разрезать по два, натереть смесью черного перца и соли, присыпать паприкой, выложить в стеклянную посуду. Запекать на полной мощности в течение 18 мин. Во время приготовления несколько раз полить пивом.

Печень под винным соусом

500 г свиной печени, 0,5 стакана белого сухого вина, 2 ст. ложки муки, 0,5 стакана растительного масла, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, 1 ч. ложка черного молотого перца, соль.

Печень вымыть, обсушить, нарезать крупными кусками, поперчить, обжарить в сковороде в кипящем растительном масле. Обжаренную печень посолить по вкусу.

Муку спассеровать с 50 г растительного масла, влить вино и 0,5 стакана воды. Прогревать, помешивая, пока соус не загустеет. Посолить и поперчить по вкусу, добавить зелень, перемешать.

Получившийся соус разлить по горшочкам, разложить печень. Готовить на средней мощности в течение 4–5 мин.

Свиные колбаски с яичницей

Для колбаски: 250 г нежирного свиного фарша, 1 яйцо, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки соевого масла, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, 1 ст. ложка измельченного зеленого лука, 1 ч. ложка молотой паприки, белый молотый перец, соль.

Для яичницы: 3 яйца, 2 ст. ложки сливок, 20 г сливочного масла, тертый мускатный орех, белый молотый перец, соль.

Свиной фарш соединить с яйцом, панировочными сухарями, петрушкой, зеленым луком, паприкой, посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать. Получившуюся смесь разделить на четыре части, сформовать колбаски.

Соевое масло разогреть в течение 1 мин на полной мощности, положить в него колбаски. Жарить на той же мощности в течение 6 мин. Во время приготовления три раза перевернуть.

Приготовить яичницу. Яйца взбить со сливками, посолить и поперчить по вкусу, добавить немного

мускатного ореха и перемешать. Масло разложить по двум порционным формочкам, растопить на полной мощности в течение 30 с, затем разлить в формочки яичную массу, прогреть в течение 1,5 мин на средней мощности (через 45 с яичницу перемешать). В конце приготовления положить в формочки колбаски.

Рубленый бифштекс с сыром

400 г мякоти свинины, 60 г сыра, 30 г сливочного масла, 1 яичный желток, 20 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.

Мясо промыть, обсушить, нарезать и пропустить через мясорубку. К получившемуся фаршу добавить яичный желток, растительное масло, посолить и поперчить по вкусу. Тщательно вымешать, а затем сформовать несколько лепешек.

Сыр нарезать ломтиками. Мясные лепешки сложить попарно, укладывая между ними по ломтику сыра.

Сливочное масло растопить на полной мощности, положить в него заготовки. Готовить на той же мощности в течение 4 мин, затем перевернуть и готовить еще 3–4 мин.

Свинина с рисом и кукурузой

150 г мякоти свинины, 300 г длиннозернового риса, 2 луковицы, 2 стручка сладкого перца, 200 г консерви-

рованной кукурузы, 3 стакана бульона, 40 г сливочного масла, черный молотый перец, соль.

Рис тщательно вымыть. Мякоть свинины вымыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками. Рис и мясо соединить, залить бульоном. Готовить на полной мощности в течение 15 мин. Перемешать, готовить еще 15 мин на средней мощности. Вынуть посуду из печи, дать отстояться.

Лук мелко нарезать и прогреть с маслом на полной мощности в течение 5 мин. Сладкий перец вымыть, обсушить, очистить от семян и перегородок, мелко нарезать, добавить к луку, посолить и поперчить по вкусу, перемешать. Готовить на той же мощности еще 5 мин. Затем добавить кукурузу, перемешать, прогреть еще 5 мин на той же мощности.

Овощную смесь соединить с мясом и рисом, перемешать.

Свинина с рисом и сыром

200 г мякоти свинины, 300 г длиннозернового риса, 120 г сыра, 3 стакана мясного бульона, 4 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки.

Рис промыть, залить растительным маслом, накрыть посуду крышкой и прогреть на полной мощности в течение 2 мин. Мясо вымыть, обсушить, мелко нарезать, добавить к рису, залить бульоном. Готовить в закрытой посуде на полной мощности в течение 15 мин, время от времени помешивая. После этого убавить мощность до средней и готовить еще 15 мин. Перемешать один-два раза. Готовой смеси дать отстояться в течение 10 мин под крышкой.

Сыр натереть на средней терке. Зелень вымыть, обсушить, мелко нарезать. Сыр и зелень соединить, перемешать. Получившейся смесью посыпать мясо с рисом и прогреть на полной мощности в течение 1 мин.

Мясо с луком в сметане

500 г филе свинины, 0,5 стакана сметаны, 1 луковица, 1,5 ст. ложки сливочного масла или маргарина, черный молотый перец, соль.

Мясо вымыть, обсушить, нарезать порционными кусками, отбить, посолить и поперчить по вкусу. Лук нарезать тонкими полукольцами.

Мясо готовить на мощности выше средней в течение 10 мин. Затем добавить лук, сливочное масло или маргарин, полить сметаной и готовить на той же мощности еще 7 мин.

Свинина с красным вином

1 кг филе свинины, 2 луковицы, 200 г свежих грибов, 250 мл красного сухого вина, 100 мл сливок, 2 ст. ложки муки, черный молотый перец, соль.

Кусок мяса вымыть, обсушить, запечь на полной мощности в течение 18 мин. Во время приготовления дважды перевернуть. Затем мясо нарезать толстыми ломтями.

Грибы очистить, вымыть, нарезать ломтиками. Лук нарезать тонкими полукольцами или измельчить.

Мясо соединить с грибами и луком, посыпать мукой, перемешать. Посолить и поперчить по вкусу, залить вином. Запекать на полной мощности в течение 10 мин, влить сливки, перемешать и запекать еще 5 мин.

Свиная печень по-немецки

300 г свиной печени, 1 яблоко, 4 ст. ложки измельченного репчатого лука, 50 г сала, черный молотый перец, соль.

Печень нарезать тонкими ломтиками. Яблоко очистить от кожицы и сердцевины, нарезать кубиками. Сало нарезать кубиками.

В стеклянную посуду положить сало, яблоки и лук, накрыть посуду крышкой и прогреть на полной мощности в течение 3–4 мин. После этого положить сверху ломтики печени. Готовить под крышкой на той же мощности в течение 5–6 мин, печень перевернуть и готовить еще 3–4 мин.

Готовое блюдо посолить и поперчить по вкусу.

Свиные рулеты

400 г мякоти свинины, 2 ломтика сала, 1 луковица, 100 г сметаны, 100 мл бульона, 200 мл сухого белого вина, 2 ст. ложки растительного масла, 2–3 ст. ложки воды,

1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки муки, горчица, молотая паприка, черный молотый перец, соль.

Мясо вымыть, обсушить, разрезать пополам, тщательно отбить, натереть паприкой, посолить и поперчить по вкусу, смазать толстым слоем горчицы. Лук мелко порубить.

На каждый кусок мяса положить по ломтику сала, посыпать луком. Сформовать рулеты, перевязать ниткой.

Положить заготовки в стеклянную посуду, залить растительным маслом. После этого добавить воду. Готовить на полной мощности в течение 15 мин. Мясо извлечь из посуды. В сок, выделившийся при приготовлении, влить сметану, бульон и вино, перемешать и прогреть на полной мощности в течение 3 мин. Муку растереть со сливочным маслом до образования однородной массы, положить ее в соус, перемешать, следя за тем, чтобы не осталось комков. Рулеты положить в соус и прогреть в течение 2 мин.

Свинина под белым соусом

800 г мякоти свинины, 40 г сливочного масла, 2 ст. ложки муки, черный молотый перец, соль.

Мясо вымыть, обсушить, нарезать порционными кусками, посолить и поперчить по вкусу, положить в форму. Запекать на полной мощности в течение 15–20 мин (если печь оборудована термометром, показывающим внутреннюю температуру продукта, установить его на 80–85 °С). После этого мясо извлечь из печи, завернуть в алюминиевую фольгу и выдержать 10 мин.

Сок, образовавшийся при жарении, развести водой, добавить муку и сливочное масло, тщательно перемешать, накрыть посуду крышкой и прогреть на полной мощности 2–3 мин. Получившимся соусом полить мясо.

Свиная вырезка в пиве

500 г свиной вырезки, 1 крупная луковица, 250 мл пива, соль.

Мясо одним куском вымыть, обсушить, посолить по вкусу, посыпать мелко нарезанным луком, залить пивом. Накрыть посуду крышкой. Запекать на полной мощности в течение 7–9 мин. Дать отстояться в выключенной печи еще 5 мин.

Свинина по-шотландски

500 г мякоти свинины, 500 мл воды, 1 крупная морковь, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки томатной пасты, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ст. ложка гречневого продела, лавровый лист, черный молотый перец, соль.

Мясо вымыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками и обжарить в сковороде на обычной плите в течение 7 мин, постоянно помешивая. Посолить и поперчить по вкусу.

Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Лук мелко порубить. Морковь и лук добавить

к мясу и готовить еще 2 мин. Воду смешать с томатной пастой и соевым соусом, добавить лавровый лист по вкусу. Получившейся смесью залить мясо с овощами и довести до кипения. Добавить продел, перемешать, переставить посуду в микроволновую печь. Готовить в течение 10 мин на полной мощности, перемешать. Довести до готовности на средней мощности в течение 15 мин.

Свинина в майонезе

500 г мякоти свинины, 1 крупная луковица, 250 г майонеза, черный молотый перец, соль.

Мясо вымыть, обсушить, нарезать крупными кубиками (примерно как для шашлыка). Лук нарезать колечками.

Мясо и лук соединить, залить майонезом, посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать. Накрыть посуду крышкой, готовить на полной мощности в течение 15 мин.

Мясо можно предварительно замариновать в этом же майонезе. Тогда время приготовления уменьшится на 5–7 мин.

Рубленая острая свинина

1 кг мякоти свинины, 1 яблоко, 300–350 мл густого грибного отвара, 0,5 стакана измельченного репчатого лука, 0,5 стакана изюма без косточек, 50 г сливок, 2–3 ч. ложки приправы для свинины, 0,25 ч. ложки жгучего молотого перца, 0,25 ч. ложки соли.

Мясо вымыть, обсушить, мелко порубить острым ножом. Яблоко очистить от кожицы и сердцевины, мелко нарезать.

В грибной отвар положить яблоко, лук, изюм, влить сливки, всыпать приправу, перец и соль, перемешать, а затем взбить с помощью миксера.

Мясо выложить в стеклянную посуду, залить соусом. Накрыть посуду крышкой, готовить на средней мощности в течение 19–23 мин. Дать настояться в выключенной печи в течение 5 мин.

Свинина с ананасами

600 г мякоти свинины, 200 г консервированных ананасов, 150 г сыра, зерна белой горчицы, ананасовый сок.

Мясо вымыть, обсушить, нарезать порционными кусками, отбить, залить ананасовым соком и мариновать около 1,5 ч.

Стеклянную посуду прогреть, положить в нее куски мяса. Готовить на полной мощности в течение 10 мин, затем мясо перевернуть, положить на каждый кусок по ломтику ананаса, посыпать смесью сыра и зерен горчицы. Готовить еще 8 мин на той же мощности.

Свинина, запеченная в фольге

4 свиные котлеты, 8 клубней картофеля, 2 дольки чеснока, тертый сыр, черный молотый перец, соль.



Мясо вымыть, обсушить, нашпиговать кусочками чеснока, посолить и поперчить по вкусу. Картофель очистить, вымыть, нарезать ломтиками толщиной около 1 см.

Разложить свиные котлеты по кускам фольги, обложить картофелем, фольгу завернуть.

Запекать на полной мощности в течение 20–25 мин. После этого фольгу приоткрыть, посыпать мясо сыром и запекать еще 8–10 мин.

Свиные ребра с квашеной капустой

500 г свиных ребрышек, 750 г квашеной капусты, 1 яблоко, 1 луковица, 250 мл сухого белого вина, 0,5 ч. ложки тмина.

Ребрышки залить 0,5 стакана воды, готовить на средней мощности в течение 10 мин.

Яблоко очистить от кожицы и сердцевины, нарезать тонкими ломтиками. Лук нарезать тонкими полукольцами. Капусту соединить с яблоком и луком, добавить тмин, перемешать. Получившуюся смесь выложить на мясо. Готовить еще 10–15 мин на той же мощности. Когда жидкость выкипит, влить вино и прогреть.

Свинина с картофелем и морковью

250 г мякоти свинины, 3–4 клубня картофеля, 1 небольшая морковь, 1 небольшая луковица, 1 корень

петрушки, 20 г сливочного масла, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Мясо вымыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками. Картофель очистить, вымыть, нарезать крупными кубиками. Морковь и корень петрушки очистить, вымыть, нарезать кубиками. Лук тонко нашинковать.

Все ингредиенты соединить, добавить масло, перемешать. Накрыть посуду крышкой, готовить на средней мощности в течение 12 мин. В середине приготовления перемешать. Добавить лавровый лист и перец, посолить по вкусу, влить 2–3 ст. ложки воды.

Готовить еще 4 мин на той же мощности.

Свинина с картофелем и яблоками

800 г свинины, 4 клубня картофеля, 4 кислых яблока, 2 луковицы, 2 ст. ложки сливочного масла, 250 мл мясного бульона, панировочные сухари, черный молотый перец, соль.

Мясо вымыть, обсушить, нарезать порционными кусками, тщательно отбить, посолить и поперчить по вкусу, обвалять в сухарях. Прогреть на полной мощности в течение 20 мин. Во время приготовления один раз перевернуть. Готовому мясу дать немного отстояться.

Картофель очистить, нарезать ломтиками, залить бульоном, накрыть посуду крышкой и готовить в течение 7–8 мин на той же мощности.

Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать ломтиками, добавить к картофелю, тушить еще 5 мин на той же мощности.

С картофеля с яблоками слить жидкость, выложить их на блюдо, сверху положить куски мяса. Украсить колечками лука.

Свиное рагу с овощами

500 г свиного филе, 6 клубней картофеля, 1 средний кабачок, 1 луковица, 3 ст. ложки тертого сыра, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 0,5 стакана майонеза.

Мясо вымыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками. Картофель и кабачок очистить и нарезать кубиками, лук – колечками. Форму смазать маслом, положить в нее слоями картофель, кабачок, мясо, лук. Залить майонезом, посыпать сыром.

Готовить на полной мощности в течение 30–35 мин. На поверхности блюда должна образоваться румяная корочка.

Шашлык из свинины

500 г свиного филе, 2 помидора, сок 0,5 лимона, 2 дольки чеснока, 0,5 ч. ложки семян укропа, зелень петрушки, укропа, кинзы и базилика, черный молотый перец, соль, стружка ольхи или ореха.

Мясо вымыть, обсушить, нарезать крупными кубиками. Помидоры нарезать кружочками, лук – колечками. Зелень вымыть, обсушить, мелко нарезать. Семена укропа растолочь. Чеснок мелко порубить.

Соединить чеснок, зелень, семена укропа, добавить лимонный сок, посолить и поперчить по вкусу, перемешать. Получившейся смесью натереть мясо, положить его в полиэтиленовый пакет, плотно завязать и положить в холодильник на ночь.

Замаринованное мясо вынуть из пакета и нанизать на четыре шампура вперемежку с кружками помидора и кольцами лука. Шашлыки уложить на верхнюю решетку. На нижнюю решетку поставить противень, заполненный стружками почти до краев.

Запекать в течение 20–25 мин на полной мощности, затем перевернуть, уменьшить мощность до средней и готовить еще 25–30 мин.

Свинина с солеными огурцами

700 г свинины, 400 г картофеля, 1 морковь, 2 корня петрушки, 4 ст. ложки мелко нарезанного репчатого лука, 2 соленых огурца, 2 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, лавровый лист, черный перец горошком, черный молотый перец, соль.

Мясо вымыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить по вкусу.

Картофель, морковь и корень петрушки очистить, мелко нарезать, залить растительным маслом, добавить 4 ст. ложки воды. Готовить на полной мощности в течение 15 мин. Затем добавить мясо, а на него – огурцы, нарезанные кружочками. Тушить на той же мощности еще 15 мин. После этого положить лавровый лист, перец горошком, влить немного воды. Готовить еще 6 мин на той же мощности.

Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью.

Свиные отбивные

2 свиные котлеты, 1 яйцо, панировочные сухари, черный молотый перец, соль.

Котлеты вымыть, обсушить, ребра слегка отделить от мяса. Слегка отбить, посолить и поперчить по вкусу, окунуть во взбитое яйцо, а затем тщательно обвалять в сухарях.

Заготовки положить на блюдо, накрыть листом бумаги. Готовить на средней мощности в течение 5 мин. После этого бумагу снять, перевернуть отбивные, передвинуть на блюде так, чтобы менее готовые части лежали с краю. Готовить еще 3 мин на той же мощности.

Запеченные отбивные

4 свиные котлеты на косточках, 2 ст. ложки любого соуса, черный молотый перец, соль.

Свиные котлеты вымыть, обсушить, тщательно отбить. Соус, перец и соль перемешать и получившейся смесью смазать котлеты. Накрыть пластиковой крышкой с отверстиями. Готовить на средней мощности в течение 8 мин, затем котлеты перевернуть, смазать оставшейся смесью.

Готовить без крышки на средней мощности около 10 мин.



Мясо возле кости не должно быть розового цвета.

Свиные отбивные с абрикосами

4 свиные котлеты на косточке, 250 г консервированных абрикосов, 2 ст. ложки сахара, черный или красный молотый перец, соль.

Свиные котлеты вымыть, обсушить, очистить от жира, отбить. Выложить в посуду в один слой, посыпать смесью сахара, перца и соли, залить половиной сока от абрикосов. Закрыть посуду крышкой и тушить на полной мощности в течение 10 мин. Затем котлеты перевернуть, полить выделившимся соком, тушить еще 10 мин на той же мощности. После этого еще раз перевернуть, полить соком, закрыть слоем абрикосов, разрезанных на половинки. Закрыть крышкой и тушить на той же мощности в течение 5 мин. Дать отстояться 5 мин.

Свиные отбивные в кисло-сладком соусе

4 свиные котлеты из вырезки, 1 банка консервированных ананасов, 1 крупная луковица, 1 долька чеснока, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ч. ложки кукурузной муки, 2 ст. ложки измельченного сладкого зеленого перца, 1 ст. ложка томата-пюре, 1 ч. ложка вустерского соуса, 2 ст. ложки коричневого сахара, 1 ст. ложка уксуса, 100 мл бульона, черный молотый перец, соль.

Лук мелко порубить. Чеснок растолочь. Лук и чеснок соединить, залить маслом и прогреть на полной мощности в течение 2 мин. Добавить муку и тщательно перемешать. Затем залить горячим бульоном, снова перемешать. Добавить кусочки ананасов, зеленый перец, томат-пюре, вустерский соус, сахар, уксус, посолить и поперчить по вкусу. Снова тщательно перемешать. Закрыть посуду крышкой, тушить на полной мощности в течение 2–3 мин.

Свиные котлеты отбить, положить в один слой на дно кастрюли, залить соусом, накрыть посуду крышкой. Готовить на полной мощности около 15 мин. Дать отстояться в течение 5 мин.

Вместо крышки можно воспользоваться пленкой. Ее надо тщательно натянуть и проколоть в нескольких местах.

Фаршированные свиные отбивные

8 тонких свиных котлет, 2 яблока, 3 ст. ложки изюма без косточек, 2 ст. ложки измельченного репчатого лука, 250 г молотых сухарей, 2 ст. ложки растопленного сливочного масла, 2 ст. ложки сахара, шалфей, белый молотый перец, соль.

Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, натереть на средней терке. Добавить сухари, изюм, лук, сахар, масло, шалфей, посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать.

Свиные котлеты вымыть, обсушить, очистить от жира, отбить. Половину котлет выложить в посуду одним слоем. На них разложить начинку, накрыть оставши-

мися котлетами. Края прижать так, чтобы они слиплись. Запекать на полной мощности около 20 мин.

Свиные котлеты

250 г нежирного свиного фарша, 1 луковица, 1 яйцо, 1 ст. ложка панировочных сухарей, черный молотый перец, соль.

Лук мелко порубить, соединить с фаршем, добавить яйцо, панировочные сухари, посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать. Из получившейся массы сформовать четыре котлеты. Готовить на полной мощности в течение 10 мин, затем перевернуть и готовить еще 5 мин.

Свиные ребра с пряным соусом

1 кг свиных ребрышек, 125 мл яблочного или апельсинового сока, 1 долька чеснока, 1 ст. ложка растительного масла, 180 мл томатного соуса, 2 ст. ложки мелко нарезанного репчатого лука, 2 ст. ложки уксуса, 2 ст. ложки сахара, острый томатный соус, соль.

Чеснок раздавить, добавить к нему лук, сок, томатный соус, уксус и сахар, посолить по вкусу и тщательно перемешать. Прогреть на полной мощности в открытой посуде в течение 6 мин. В процессе приготовления дважды перемешать.

Ребра разрезать по два-три, выложить на блюдо, сбрызнуть растительным маслом. Накрыть посуду крышкой. Готовить на полной мощности в течение 15–17 мин. В середине приготовления ребра перевернуть. По окончании приготовления выделившийся сок слить, снова перевернуть ребра, полить частью соуса. Готовить без крышки на мощности выше средней около 5 мин.

Готовые ребрышки выложить на блюдо и полить оставшимся соусом.

Мясное суфле

750 г мякоти свинины, 1 яйцо, 1,5 стакана мягких хлебных крошек, 240–250 мл томатного соуса, 1 стакан тертого сыра, 0,5 стакана мелко нарезанного репчатого лука, 0,25 стакана мелко нарезанного сладкого зеленого перца, 0,25 ч. ложки молотого черного перца, 0,5 ч. ложки соли.

Мясо вымыть, обсушить и мелко порубить острым ножом. Добавить яйцо, хлебные крошки, томатный соус, сыр, лук, сладкий перец, посолить и поперчить, перемешать, а затем взбить с помощью миксера. Получившуюся массу перелить в стеклянную посуду, накрыть ее калькой или вощеной бумагой. Готовить на мощности выше средней в течение 25 мин, а затем дать настояться под крышкой еще 5 мин.

Свиное филе в грибном соусе

600 г филе свинины, 10 ломтиков сала с мясными прожилками, 100 г свежих лисичек, 150 мл густой

сметаны, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 ч. ложка муки, майоран, соевый соус, черный молотый перец, соль.

Мясо вымыть, обсушить, очистить от жира, разрезать на два порционных куска, присыпать измельченным майораном, посолить и поперчить по вкусу, обернуть ломтиками сала. Заготовки положить в керамическую посуду, накрыть ее крышкой.

Готовить на полной мощности в течение 10–12 мин. В середине приготовления перевернуть. Готовое мясо завернуть в фольгу и дать настояться в течение 10 мин при комнатной температуре.

Приготовить соус. Лисички очистить, вымыть, нарезать, залить соком, образовавшимся при приготовлении мяса. Накрыть посуду крышкой и тушить на полной мощности в течение 3 мин. Добавить сметану, смесь муки с маслом, немного соевого соуса. Готовить на полной мощности в течение 2 мин, изредка помешивая.

Мясо нарезать ломтиками, полить соусом.

Бекон с яблоками по-шведски

450 г бекона, 2 крупных яблока, 2 крупные луковицы, 2 ст. ложки жира, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки или укропа, черный молотый перец.

Бекон нарезать ломтиками. Жир разогреть на полной мощности в течение 35 с и обжарить в нем ломтики бекона в течение 2 мин. Добавить колечки лука, готовить еще 30–40 с на той же мощности. После этого добавить

яблоки, нарезанные толстыми ломтиками, накрыть посуду крышкой и тушить на мощности выше средней еще 5–7 мин.

Готовое блюдо посыпать перцем и зеленью.

Свиные тефтели в томате

300 г мякоти свинины, 4 дольки чеснока, 50–60 г зеленого лука, 60 г пшеничного хлеба, 80 г томатной пасты, лавровый лист, черный перец горошком, черный молотый перец, соль.

Мясо вымыть, обсушить, нарезать и пропустить через мясорубку. К фаршу добавить измельченный зеленый лук, раскрошенный хлеб, посолить и поперчить по вкусу, вымесить. Из получившейся массы сформовать тефтели и выложить их в неглубокую посуду. Залить томатной пастой, добавить лавровый лист, перец горошком и чеснок, растертый с солью, влить несколько столовых ложек воды.

Накрыть посуду крышкой и готовить на полной мощности в течение 9–10 мин. Во время приготовления один раз перемешать.

СОДЕРЖАНИЕ

БЛЮДА ИЗ СВИНИНЫ В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ

Художественный редактор *А. Г. Лютиков*
Верстка *А. Г. Вайник*
Корректор *И. Г. Иванова*
Художник *А. Г. Вайник*

ООО «Издательский дом «Терция»,
191014, Санкт-Петербург,
ул. Артиллерийская, д. 1, лит. А, пом. 3Н
E-mail: tercia_ph@mail.ru

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: **www.eksmo.ru** E-mail: **info@eksmo.ru**

Подписано в печать 05.06.2008.
Формат 70x100 $^{1}/_{32}$. Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,58.
Тираж 10 000 экз. Заказ № 3973

Отпечатано с готовых файлов заказчика в ОАО «ИПК «Ульяновский Дом печати». 432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14